



SKI QUÉBEC ALPIN

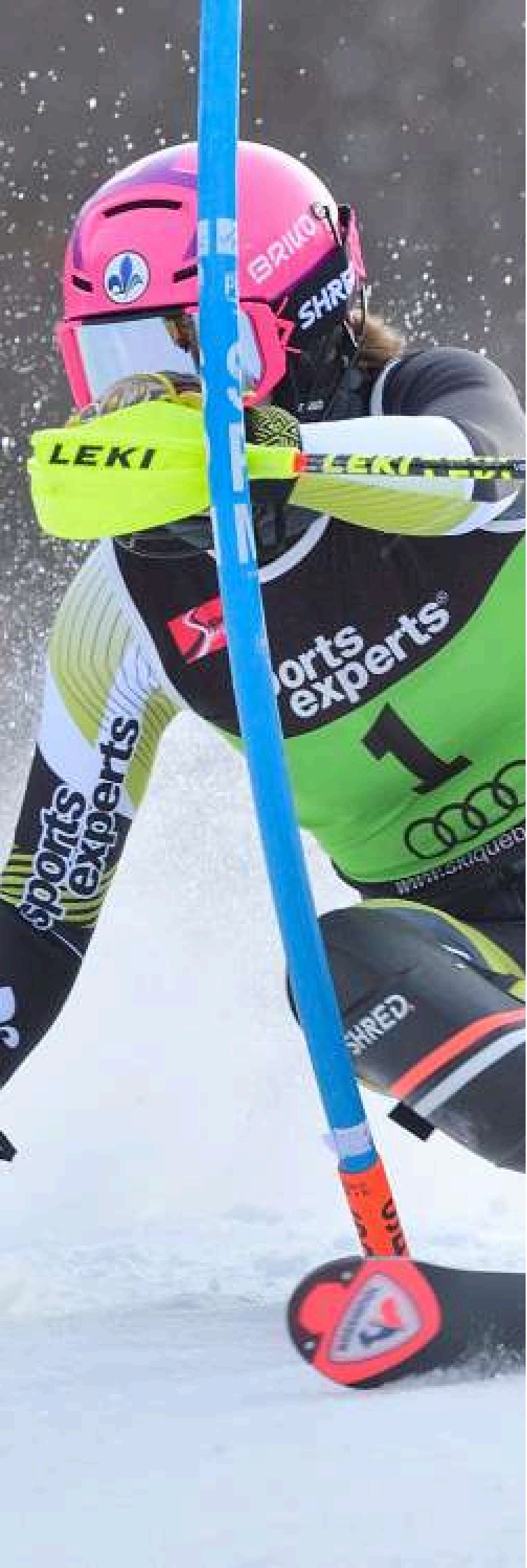
RAPPORT ANNUEL

SAISON 2022-2023



2023 | MAI

SKI QUÉBEC ALPIN



SOMMAIRE

TABLE DES MATIÈRES

03

MOT DE LA PRÉSIDENTE

05

MOT DU DIRECTEUR HAUTE
PERFORMANCE

06

PLAN STRATÉGIQUE 2021-2025

10

MEMBERSHIP

17

BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

36

MISE EN MARCHÉ ET PARTENARIATS

40

COMMUNICATIONS

47

PERFORMANCE DES CIRCUITS

54

DÉVELOPPEMENT

56

ENCADREMENT

59

INFORMATIONS DE CONTACT

LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE SKI ALPIN, SKI QUÉBEC ALPIN, EST UN ORGANISME PROVINCIAL SPORTIF À BUT NON LUCRATIF.

RESPONSABLE DE L'ORGANISATION DU SKI ALPIN DE COMPÉTITION AU SEIN DU QUÉBEC DEPUIS 1967, SQA GÈRE ET SANCTIONNE LES PROGRAMMES DE SKI COMPÉTITIF.

RAPPORT ANNUEL SKI QUÉBEC ALPIN

Mai 2023



MOT DE LA PRÉSIDENTE MARIANNE PLAMONDON

Chers membres,

C'est enfin une saison sans mesure sanitaire qui se termine. Force est de constater que le retour à la normale a fait le plus grand bien à notre sport et à tous ses intervenants. Les athlètes étaient pleinement au rendez-vous et assurément heureux du retour à la normale. En fait, nous avons dépassé notre record de membres actifs, ce qui est bon signe pour la suite. De leurs côtés, nos bénévoles n'ont pas chômé, courant d'un événement à l'autre, pour tenir des événements de qualité, le tout pour le grand bonheur de nos athlètes.

La pandémie étant maintenant terminée, je prends l'occasion de souligner que la priorité doit toujours demeurer pour nous tous de contribuer à façonner une culture saine dans notre sport pour nos athlètes, une culture axée avant tout sur le bien-être et l'intérêt de nos membres. Tous et chacun d'entre nous avons une responsabilité face à l'environnement dans lequel évolue nos athlètes. Parents, entraîneurs, bénévoles et intervenants du milieu du ski ont leur rôle à jouer pour bâtir une culture saine, empreinte d'empathie et de bienveillance envers les autres. Tous se doivent d'adopter des actions positives fondées avant tout sur l'intérêt des athlètes. C'est à chacun d'entre nous de donner l'exemple à nos jeunes sur les comportements souhaitables et susceptibles de créer un environnement stimulant et enrichissant.





MOT DE LA PRÉSIDENTE MARIANNE PLAMONDON

J'en profite également pour souligner le travail exceptionnel des membres du conseil d'administration entièrement bénévoles qui ont, une fois de plus cette année, fait preuve d'un engagement indéfectible à réaliser notre mission et à faire vivre nos valeurs d'intégrité et de respect. Je souhaite remercier aussi chaleureusement les bénévoles qui donnent de leur temps sans compter, ainsi que nos partenaires, sans lesquels, rien ne serait possible. Je souhaite enfin saluer nos entraîneurs qui, beau temps mauvais temps, bravent les conditions pour rendre la pratique de notre sport possible et sécuritaire en vue de développer nos athlètes à leur plein potentiel.

Je sais que je peux compter sur vous tous pour un climat sain et bienveillant, pour notre sport à tous les niveaux, nous permettant tous d'envisager l'avenir de nos athlètes avec optimisme et amorcer une nouvelle ère pour notre sport.

Marianne Plamondon





MOT DU DIRECTEUR HAUTE PERFORMANCE DIRECTEUR GÉNÉRAL PAR INTÉRIM ERIC PREFONTAINE

Chers membres,

Cette dernière saison fût le retour à la normalité post-Covid; un calendrier complet pour toutes les catégories et le retour de tous les évènements.

Merci à tous les bénévoles et les comités organisateurs qui ont permis la tenue des différents évènements régionaux, provinciaux et internationaux. Merci également au personnel de la fédération, où plusieurs nouvelles personnes se sont joint à l'équipe afin de vous servir.

Merci à l'ASSQ et aux stations de ski qui auront permis le développement de nos jeunes athlètes et la tenue des différents évènements. Un remerciement spécial aux membres du Conseil d'administration de Ski Québec alpin pour leur soutien.

Finalement, merci aux partenaires financiers de la fédération (Audi, Sports Experts, Mackenzie, Karbon et Telus) qui nous supportent et qui continuent à nous supporter.

Eric Prefontaine.





PLAN STRATÉGIQUE 2021-2025

PLAN STRATÉGIQUE UN PLAN DE 2021 À 2025

Vous trouverez le plan stratégique de SQA sur notre site Internet à :
<https://www.skiquebec.qc.ca/plan-strategique>

Le Plan stratégique 2021-2025 de la Fédération québécoise de ski alpin (Ski Québec alpin) entame une période de planification qui nous aidera surtout à diriger les efforts du personnel de SQA dans la mise en place de son Modèle de développement du ski de compétition québécois.

Notre plan stratégique encadre la planification, ainsi que la gestion stratégique de la Fédération. Il s'agit principalement d'un outil destiné au personnel de Ski Québec alpin. Il répond aux principales problématiques entourant le présent contexte du ski alpin compétitif québécois.

Il est important de noter que les éléments inscrits dans ce plan stratégique ne sont pas des objectifs en soi, mais plutôt des mesures permettant d'améliorer et d'évaluer, sur une base annuelle, la performance des programmes implantés. Ainsi, nous aurons la possibilité de réévaluer les objectifs des programmes mis en place et instaurer une direction commune pour le présent contexte québécois.

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE SKI ALPIN | PLAN STRATÉGIQUE 2021-2025



PLAN STRATÉGIQUE

LES SERVICES OFFERTS PAR SQA

La Fédération québécoise de ski alpin offre plusieurs services à ses membres. Découvrons les!

LA FORMATION

- Pour entraîneurs, officiels et organisateurs d'évènements sportifs
- Congrès et rassemblements annuels

LA SÉCURITÉ DANS LE SPORT

- Évaluation de la qualité des filets de type B
- Gestion d'inventaire et entretien de filets de type B
- Manuel des règlements
- Politiques d'harcèlement et d'abus
- Semaine Sport Bien-être

LES ASSURANCES

- Responsabilité civile et Administrateurs/Officiers
- Police d'assurances accidents sports (PAAS)

LE DÉVELOPPEMENT

- Gestion, coordination et encadrement des circuits provinciaux et événements nationaux au Québec
- Stages provinciaux U12, U14, U16, U18 et U21
- Gestion, coordination et encadrement d'équipes provinciales (hommes et femmes)
- Gestion, coordination et encadrement de délégations québécoises hors provinces

L'ADMINISTRATION

- Services comptables
- Collectes de fonds et partenariats corporatifs
- Coordination avec Sports-Québec des programmes de dons et de remises de reçus d'impôt
- Relations avec Canada alpin, Sports-Québec, le MEES et autres organismes sportifs
- Services aux membres et clubs
- Site internet (informations aux membres) et gestion de la base de données
- Mise en place de politiques conformes aux attentes ministérielles
- Coordination des inscriptions aux courses et gestion des quotas
- Coordination de la gouvernance

LES COMMUNICATIONS

- Relations médiatiques
- Réseaux sociaux et site internet, lien avec les membres
- Infolettre hebdomadaire



PLAN STRATÉGIQUE INDICATEURS ANNUELS

RÉALITÉ PANDÉMIQUE

Comme toute autre organisation sportive, Ski Québec alpin a également été affectée par la Covid-19. Plusieurs changements sont survenus et nous avançons vers la troisième année du plan stratégique.

Nous avons eu une deuxième année hors du commun avec des records d'inscriptions tant chez les athlètes que chez les formations dû au grand intérêt de notre sport après la pandémie.

Les prochains efforts de notre organisation se tourneront vers la révision de notre plan stratégique au niveau des indicateurs annuels afin de s'adapter à cette nouvelle réalité.

Nous cherchons à maintenir l'intérêt de nos membres et à adapter notre vision au présent contexte du ski alpin québécois.

Nous souhaitons, de plus, améliorer l'environnement de nos membres pour une pratique du sport saine et positive pour tous.





MEMBERSHIP

MEMBERSHIP

VISIBILITÉ SUR NOS MEMBRES

Cette année, le nombre de membres athlètes a généré un nouveau record à 4 154 pour la saison 2022-2023. Après la réalité pandémique, le retour à la compétition nous a permis de renouer avec plusieurs familles de skieurs. Diverses stratégies sont mises en place afin d'organiser une pratique saine et positive du sport, et ainsi rendre le ski alpin de compétition de plus en plus attrayant pour de nouveaux publics.

ÉVOLUTION DU MEMBERSHIP DE LA SAISON 2014-2015 À 2022-2023



MEMBERSHIP PAR RÉGION POUR LA SAISON 2022-2023

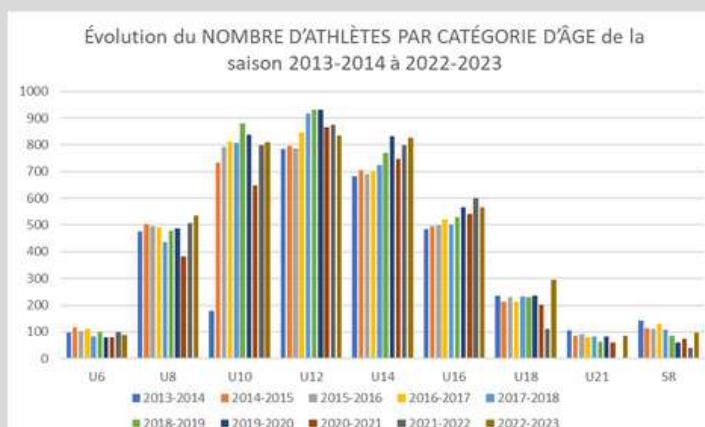


MEMBERSHIP VISIBILITÉ SUR NOS MEMBRES

NOMBRE D'ATHLÈTES PAR CATÉGORIE D'ÂGE - COMPARATIF

Les catégories U6 semblent conserver la tendance de recrutement, de même que les catégories U8 qui démontrent une légère augmentation depuis la saison dernière. Nous pouvons observer une certaine stabilité dans les données des catégories U10, U12, U14 et U16 par rapport aux années précédentes. Également, nous remarquons une hausse au niveau des catégories U18, U21 et Sénior, ce qui peut être un bon indicatif que notre sport est en santé et commence à reprendre de la popularité pour les athlètes de niveau FIS

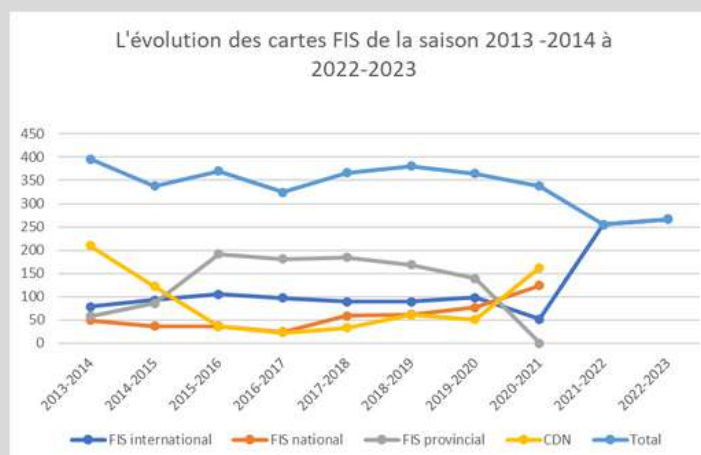
ÉVOLUTION DU NOMBRE D'ATHLÈTES PAR CATÉGORIE D'ÂGE DE LA SAISON 2013-2014 À 2022-2023



NOMBRE D'ATHLÈTES U18 ET PLUS PAR TYPE DE CARTE

Cette saison, le nombre de carte FIS a encore augmenté pour atteindre un nouveau palier. Nous espérons conserver cette progression du nombre d'athlètes dans les catégories U16 et plus en ayant des circuits mieux adaptés à cette audience et en incluant des activités plus spécifiques.

ÉVOLUTION DES CARTES POST U16 DE LA SAISON 2013-2014 À 2022-2023

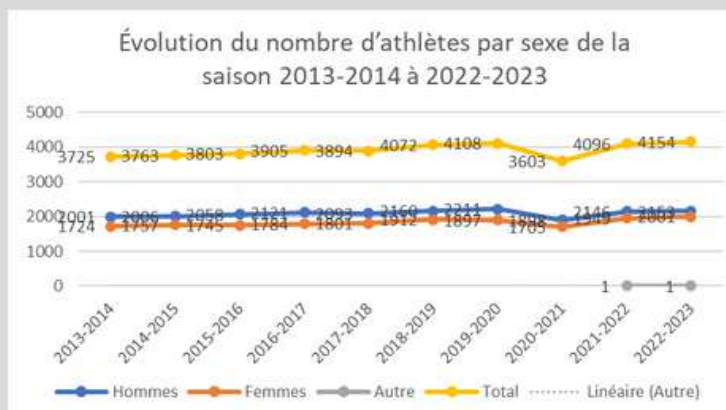


MEMBERSHIP VISIBILITÉ SUR NOS MEMBRES

NOMBRE D'ATHLÈTES PAR SEXE - COMPARATIF

Le ski alpin fait exception dans le milieu sportif en ce qui a trait à la rétention des athlètes féminins à partir de 13 ans. De façon générale, les sports vivent une perte des contingentes femmes deux fois plus grandes que pour les hommes à compter de 13 ans. Cette diminution s'accroît dans les autres sports à partir de 16-17 ans. Ce n'est pas le cas en ski alpin où nous sommes, toutes catégories confondues à 48% de compétitrices versus 52% de compétiteurs. La Fédération continue à instaurer des programmes favorisant le sport féminin pour s'assurer d'une forte rétention.

ÉVOLUTION DU NOMBRE D'ATHLÈTES PAR SEXE DE LA SAISON 2013-2014 À 2022-2023



POURCENTAGE D'ATHLÈTES PAR SEXE POUR LA SAISON 2022-2023



MEMBERSHIP

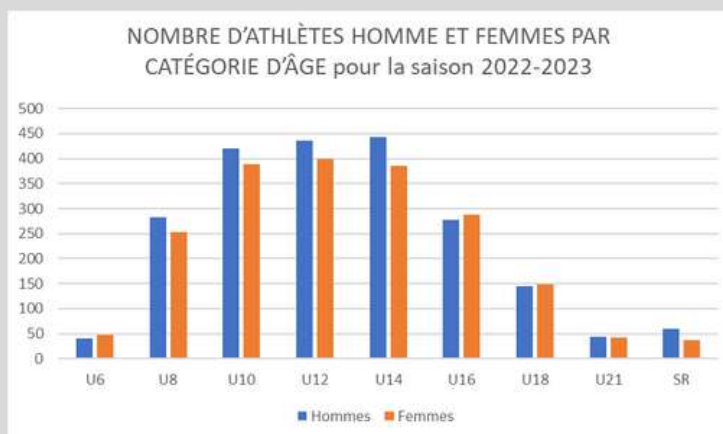
VISIBILITÉ SUR NOS MEMBRES

NOMBRE D'ATHLÈTES HOMMES ET FEMMES PAR CATÉGORIE D'ÂGE - COMPARATIF

Les deux graphiques ci-dessous représentent le nombre d'hommes et de femmes par catégorie d'âge ainsi que le pourcentage de chacun d'eux pour la saison 2022-2023.

Il est intéressant de noter que dans seulement deux catégories le nombre de femmes surpasse celui des hommes : U16 et U18. Nous souhaitons nous pencher sur cette réalité en automne pour bien la comprendre.

POURCENTAGE D'ATHLÈTES PAR SEXE ET PAR CATÉGORIE D'ÂGE POUR LA SAISON 2022-2023



EFFECTIF DES BÉNÉVOLES, OFFICIELS ET ENTRAÎNEURS POUR LA SAISON 2022-2023

- Nombre de bénévoles : 1605
- Nombre d'officiels : 979

NOMBRE D'ENTRAÎNEURS POUR LA SAISON 2022-2023



MEMBERSHIP

VISIBILITÉ SUR NOS MEMBRES

TIRAGE AUDI

Le 21 avril dernier a eu lieu le Tirage Audi 2023! Nous tenons à remercier les clubs pour leur participation et leur implication au fil des années.

Cette année, 40 803 billets ont été vendus pour un total de 204 015\$ d'amassé. Nous sommes heureux d'annoncer que 100% des revenus nets seront retournés aux clubs participants.

Le 29 avril, Mme Marie-Ève Dupont découvrait qu'elle était l'heureuse gagnante du Tirage Audi 2023 au Gala du Club de compétition Mont-Blanc. Elle remporte l'Audi A3 Quattro Komfort 2023 d'une valeur de 43 550\$!

Ski Québec alpin félicite la gagnante et remercie encore une fois Audi et les concessionnaires du Grand Montréal, partenaire de prestige de la Fédération québécoise depuis 12 années, pour son implication dans le développement du ski québécois.

GESTION D'EMPRUNT DES ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ

Un inventaire de 375 filets de sécurité est mis à la disposition des clubs par SQA. Au cours de la saison 2022-2023, un total de 884 filets de sécurité ont été empruntés par un total de 12 clubs de compétition pour des événements régionaux et provinciaux.

Chaque été, nous procédons à la réparation des filets et nous nous départissions de ceux devenus désuets.

Nous sommes heureux d'avoir répondu encore une fois à la demande des clubs et des régions relativement aux prêts des filets de sécurité.



MEMBERSHIP

VISIBILITÉ SUR NOS MEMBRES

ASSURANCES

Les membres de Ski Québec alpin sont couverts par un programme d'assurances en responsabilité civile du Regroupement Loisir et Sport du Québec. Toute information en lien avec cette assurance se trouve sur la page Internet de Ski Québec alpin dans la section Assurances responsabilité et D&O sous l'onglet CLUBS.

Un certificat d'assurance de conditions générales est envoyé en début de saison à tous les présidents de clubs. Des frais de 343,35\$ par club est chargé pour cette couverture. Tous les clubs et régions membres reçoivent gratuitement une couverture d'assurance pour Administrateurs et Officiers (D&O).

Les membres ont également accès au programme d'assurance accidents de sport (PAAS) d'Alpine Canada Alpin spécifique au voyage de ski alpin à l'extérieur de la province. Toutes les informations en lien avec cette assurance sont disponibles dans la rubrique Assurance accidents sur notre site internet.



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE FÉMININE

L'Équipe du Québec représente les meilleurs athlètes de ski alpin de compétition au Québec. Ce regroupement de l'élite et les plans d'entraînement liés ont pour mandat d'offrir un programme de ski compétitif de haut niveau.

Ce programme a des objectifs athlétiques, de même que des objectifs de bien-être de l'athlète et de développement personnel. Le mandat inclut également la préparation, à court terme, des athlètes pour l'ÉCSA et à long terme, pour le circuit de la Coupe du Monde.

Les membres de l'Équipe du Québec féminine 2022-23 sont :

Alice Marchessault (Olympia)
Megan Heckey (Mont Sainte-Anne)
Kaila Lafrenière (Belle Neige)
Anne Catherine Théberge (Stoneham)
Anne Frédérique Caron (Sutton)
Andreea Nicolici (Camp Fortune)
Amélie Bourgeois (Avalanche)
Elizabeth Creighton (Olympia)
Simone St-Pierre (Mont Blanc)

Les athlètes féminines ont été encadrées par les entraîneurs Claudel Mey-Plouffe, Yves Payer, Francis Royal et Thomas Côté (Préparateur physique).



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE FÉMININE

MAI

- Repos
- Évaluation et entraînement physique
- Préparation générale
- Rencontre parents

JUIN

- Préparation physique
- Entraînements à Montréal
- Évaluation orthopédique et médicale.
- Stage sur neige aux 2 Alpes, France

JUILLET

- Préparation physique
- Entraînements à Montréal
- Évaluation physique

AOÛT

- Préparation physique
- Stage sur neige à El Colorado, Chili

SEPTEMBRE

- Stage sur neige à Valle Nevado, Chili.
- Préparation physique
- Reprise études

OCTOBRE

- Entraînement physique
- Activité team building dans les Laurentides.
- École



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE FÉMININE

NOVEMBRE

- Stage sur neige à Hintertux, Autriche et Val Senales, Italie.
- Entraînement physique



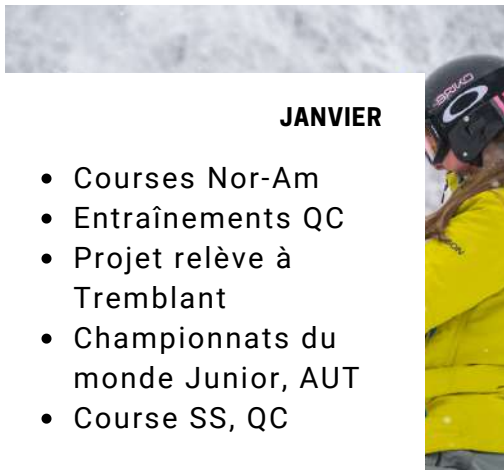
DÉCEMBRE

- Stage sur neige
- Courses Nor-Am Copper, USA.
- Courses SS et FIS, QC



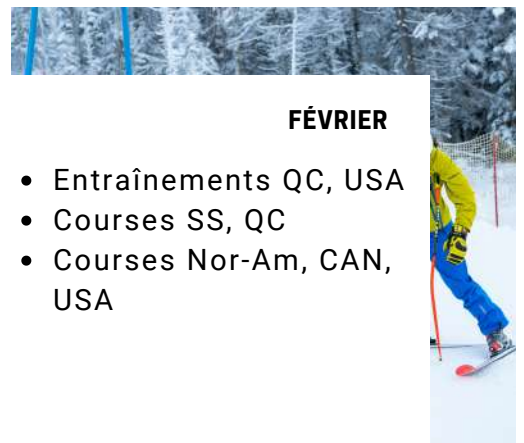
JANVIER

- Courses Nor-Am
- Entraînements QC
- Projet relève à Tremblant
- Championnats du monde Junior, AUT
- Course SS, QC



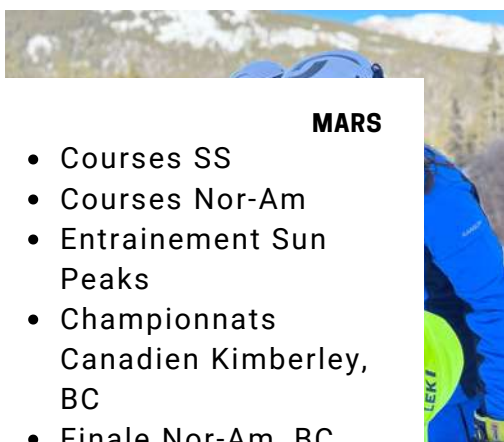
FÉVRIER

- Entraînements QC, USA
- Courses SS, QC
- Courses Nor-Am, CAN, USA



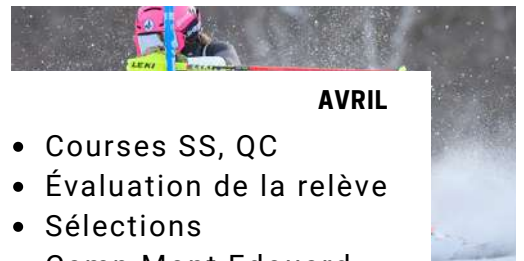
MARS

- Courses SS
- Courses Nor-Am
- Entraînement Sun Peaks
- Championnats Canadien Kimberley, BC
- Finale Nor-Am, BC



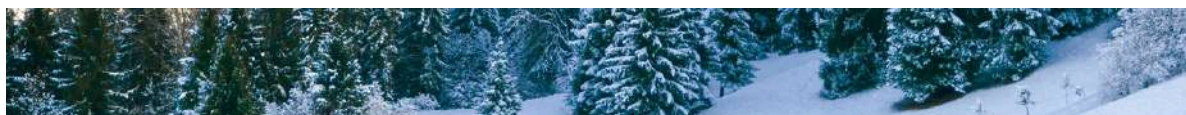
AVRIL

- Courses SS, QC
- Évaluation de la relève
- Sélections
- Camp Mont Edouard
- Évaluation orthopédique et tests physiques



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE FÉMININE



ÉVOLUTION DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENTS DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC FÉMININE - COMPARATIF



	2014 2015	2015 2016	2016 2017	2017 2018	2018 2019	2019 2020	2020 2021	2021 2022	2022 2023
Jours de ski avant course	62	58	56	45	45	54	35	57	57
Jours d'entraînements	98	100	85	97	92	76	82	97	83
Nombre de départs	35-50	35-50	22-50	40-55	25-55	30-45	30-36	31-52	30-55

PHOTOS DE L'ÉQUIPE FÉMININE 2022-2023



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE FÉMININE

PRINTEMPS ET ÉTÉ : PRÉPARATION GÉNÉRALE

Objectifs

- Mise en place des méthodes de travail et partage de notre culture d'équipe aux nouvelles athlètes.
- Créer un climat d'équipe harmonieux.
- Travail technique et tactique en SL et GS.
- Définir les priorités pour chaque athlète (facteurs de performance) et mise en place des plans de performance individuels.
- Saisir les opportunités d'entraînement en vitesse lors du camp en Amérique du Sud.

Réalisations: 29 jours d'entraînements sur neige

Mai-Juin: Préparation physique

- Bonne préparation physique d'après les résultats d'évaluation physique d'Actiforme.
- Intégration d'une évaluation médicale avec Dr. Dumont.
- Notre kinésologue Thomas Côté a été en mesure de créer du dynamisme et de la rigueur au niveau de la préparation physique.

Juin-Juillet : Stage 1 - Deux Alpes, FRA.

- Créer une dynamique favorisant l'autonomie et la prise de décision.
- Stage sur neige productif, mais exigeant étant donné la météo et les conditions de neige.
- Intégration de l'équipe IST sur le terrain lors du camp d'entraînement en France.

Août/Septembre : Stage 2 - El Colorado et Valle Nevado, CHL

- Le stage a permis aux athlètes d'acquérir du rythme en parcours
- Les sessions de vitesse ont été très efficaces.

Réflexions

- Le message passe bien au Québec en ce qui concerne l'importance de la préparation physique.
- Les athlètes doivent arriver en bonne condition physique lors du premier stage en raison du défi des conditions de neige.
- L'équipe d'intervenants rassemblée sur le terrain lors du premier camp d'entraînement crée une dynamique solide.



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE FÉMININE

PRINTEMPS ET ÉTÉ : PRÉPARATION GÉNÉRALE

Réflexions (suite)

- Le stage 1 de juin-juillet est important afin de créer de l'unité et de l'harmonie au sein de l'équipe.
- Nous avons beaucoup de préoccupations en ce qui concerne la santé mentale de nos athlètes d'élite. Puisque leur santé nous tient à cœur, l'intégration d'une équipe de support est primordiale.
- Il est pertinent de se questionner sur les opportunités en vitesse lors des phases de préparation. Il faut saisir toutes les opportunités d'entraînement.

Recommandations

- Afin de maintenir la qualité du travail effectué, nous devons continuer de centraliser les entraînements physiques sinon de créer des pôles organisés.
- Pour optimiser les stages sur neige, l'intégration d'entraîneurs invités nous aiderait grandement.
- Poursuivre le projet d'équipe de support intégré.
- Mettre un % important de nos ressources \$ dans la phase de préparation.
- Focaliser la réflexion sur le niveau de maturité athlétique de l'athlète, sa capacité de progression et ses motivations intrinsèques.

AUTOMNE : PRÉPARATION SPÉCIFIQUE ET PRÉ-COMPÉTITION

Objectifs

- Augmentation du défi et de l'autonomie.
- Travail technique et tactique en parcours et en ski libre (toutes les disciplines).
- Initiation à la vitesse (inspections, sauts, trajectoires, glisse, etc.)



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE FÉMININE

AUTOMNE : PRÉPARATION SPÉCIFIQUE ET PRÉ-COMPÉTITION

Réalisations: 28 jours d'entraînements sur neige, env. 4 départs de course.

Novembre-Décembre :

- Stage 3- Hintertux, AUT et Val Senales, IT.
- Stage 4- Copper, USA- Stage sur neige et courses NORAM.
- 57 jours sur neige avant le premier départ en course Nor-Am au Colorado.

Réflexions

- Les stages en Europe étaient exigeants, mais nos athlètes en ont retiré beaucoup de bénéfices.
- Il faut collaborer efficacement avec l'équipe des hommes ainsi que d'autres équipes.
- Réaliser régulièrement des ateliers de réflexion guidée en équipe contribue positivement au climat de l'équipe.
- Le groupe de filles travaillent en synergie; il est homogène.
- Le niveau de condition physique des athlètes leur permet de faire un volume sur neige adéquat.

Recommandations

- Maintenir le calendrier et le nombre de jours d'entraînement sur neige durant cette période.
- Toujours viser un minimum de 50-60 jours d'entraînement avant les premières compétitions.
- Profiter au maximum des opportunités d'entraînement au Québec, sans couper sur le nombre de jours à l'extérieur.
- Continuer à profiter de toutes les opportunités de ski libre en SG.
- Créer des environnements qui placent les athlètes dans des contextes nouveaux, représentant un défi à la fois stimulant et sécuritaire.
- Continuer à sensibiliser les athlètes et les entraîneurs aux exigences de nos programmes.
- Les rencontres organisées entre SQA et les régions ont porté fruit, les canaux de communication sont ouverts.
- Maintenir le projet relève.



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE FÉMININE

HIVER : SAISON DE COMPÉTITIONS

Objectifs

- Gagner les Super Séries Sports Experts.
- Top 20-30 en Nor-Am technique/vitesse et viser les points.
- Amélioration des rangs mondiaux (toutes disciplines).
- Qualifier des athlètes pour les Championnats junior mondiaux.

Réalisations

- Victoires en Super série et FIS USA.
- Championne Canadienne U-19, SG, GS et SL.
- Les athlètes ont toutes amélioré leur rang mondial.

Réflexions

- Privilégier le « comment saisir les opportunités » vs « faire la course aux points ».
- L'école doit être au centre de notre planification annuelle pour favoriser le développement sportif et académique.
- Actuellement, nous remarquons une carence importante de la relève au Canada dans les épreuves de vitesse chez les athlètes féminines.
- Nous aurons besoin de 4 à 5 ans pour développer des athlètes de niveau Coupe du monde.

Recommandations

- La tenue d'épreuves de vitesse en sol québécois va permettre aux athlètes du Québec de revenir au niveau souhaité en SG et DH.
- Conclure des ententes avec les clubs et les stations afin d'avoir des entraînements de qualité.
- Nos messages relatifs aux attentes doivent être clairs.
- Continuer d'impliquer notre équipe de soutien intégré à nos activités régulières.
- Revoir la planification des compétitions pour optimiser l'énergie et rééquilibrer le ratio course/entraînement.
- Travailler étroitement avec les entraîneurs FIS et U16 des équipes régionales afin d'établir des standards d'excellence.
- Continuer à créer des alliances avec les stations de ski.



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE MASCULINE

Les membres de l'Équipe du Québec masculine 2022-2023 sont :

- Étienne Mazellier (Stoneham)
- Patrick Lebeau (Mont-Blanc)
- Alexis Barabé (Saint-Sauveur)
- Mathis Lafond (Chantecler)
- Pierick Charest (Tremblant)
- Thomas McKinlay (Tremblant)
- Hugo Culver (Tremblant)

Les athlètes ont été encadrés par les entraîneurs Jonathan Blanchard, Samuel Lacroix et Francis Royal

PHOTOS DE
L'ÉQUIPE
MASCULINE
2022/2023



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE MASCULINE



MAI

- Repos
- Évaluation physique
- Entraînement physique au Centre Claude Robillard



JUIN

- Préparation physique
- Évaluation physique au CCR
- Stage sur neige aux 2 Alpes



JUILLET

- Préparation physique
- Évaluation physique
- Stage sur neige aux 2 alpes
- Activité team building en Estrie



AOÛT

- Préparation physique encadrée
- Stage sur neige à El Colorado



SEPTEMBRE

- Stage sur neige à Valle Nevado
- École



OCTOBRE

- École
- Repos
- Préparation physique



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE MASCULINE



NOVEMBRE

- Stage sur neige à Hintertux et Pitztal
- Coupe du Monde Hommes Lake Louise
- Val Senales avec Équipe canadienne



JANVIER

- Super Série Mont Ste-Marie, Ontario cup Camp fortune
- Eastern Cup Burke
- NAC Burke
- Italie



MARS

- NAC Tremblant
- NAC Burke
- Champ. Canadiens Kimberley
- Finales NAC Whistler
- Camp d'entraînement Sun Peaks
- Repos



DÉCEMBRE

- Stage Copper Mountain
- NAC vitesse Copper DH/SG
- NAC technique Beaver Creek
- Camp Mt-Edouard + course FIS
- Super série Val St Côte, Tremblant, St-sauveur
- Repos de Noël



FÉVRIER

- FIS et CE en Italie
- FIS Allemagne
- Super Série Garceau et La Réserve
- Eastern Cup Stowe et Saskadena 6
- NAC Mt Ste Marie et Camp Fortune
- Repos



AVRIL

- Super Série Stoneham/ Le Relais
- FIS Mt-Edouard
- Évaluation physique
- Repos
- Stage technique Mont-Édouard
- Sélection ÉQSA



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE MASCULINE

ÉVOLUTION DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENTS DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC MASCULINE - COMPARATIF

	2014 2015	2015 2016	2016 2017	2017 2018	2018 2019	2019 2020	2020 2021	2021 2022	2022- 2023
Jours de ski avant course	53	52	51-57	55	55	50-55	37	46	59
Jours d'entraînements	85	81	75-80	85	85	60	70	85	93
Nombre de départs	49-51	49-62	50-63	45-55	45-55	40-45	20-32	18-57	45



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE MASCULINE

AUTOMNE : PRÉPARATION SPÉCIFIQUE ET PRÉ-COMPÉTITION

Objectifs

- Haut volume de ski dans toutes les disciplines.
- Augmenter l'intensité - Stage européen, entraînement avec des équipes de haut niveau.
- Bloc de préparation physique avant le départ pour le Colorado et les premières Nor-Am, les premières FIS de l'année.

Réalisations

- Stage Hintertux et Pitztal, SL/GS/SG, avec équipe féminine 12 jours de ski dans des conditions difficiles. Météo capricieuse.
- Stage Copper Mountain SL/GS, avec équipe féminine, Montana State University et autres provinces.

Réflexions

- **Stage Hintertux AUT** - très bon pour augmenter l'intensité dans des conditions pas toujours faciles. Beaucoup de monde. L'équipe des hommes n'y retournera pas à cette période.
- **Stage Pitztal AUT** - bons plateaux d'entraînements avec de forts skieurs qui se préparent pour les premiers rendez-vous de la saison. Difficile d'accéder aux meilleurs plateaux. On y retournera mais à des dates différentes.
- **Stage Colorado USA** - très bon pour s'adapter à la neige sèche et à l'altitude. Possibilité de s'entraîner avec des athlètes de très haut niveau. Neige toujours bien préparée.
- **Val Senales IT** - très bonne exposition aux athlètes de l'équipe canadienne. Entraînement sur neige injectée.

Recommandations

- Maintien des stages après chaque mésocycle de préparation physique. Le choix du lieu est crucial pour avoir de bonnes conditions.
- Créer des alliances avec d'autres équipes (régionales ou équipe femme) afin de produire un environnement de qualité et sécuritaire.
- Rechercher des opportunités d'entraînement avec d'autres équipes de haut niveau en Europe afin d'augmenter l'intensité.
- Le choix des dates de camp sur les glaciers en Europe doit tenir compte du climat.



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE MASCULINE

PRINTEMPS ET ÉTÉ : PRÉPARATION GÉNÉRALE

Objectifs

- Bonne préparation physique.
- Stage technique sur neige: établir les bases et augmenter le volume de ski.
- Établir l'éthique de travail et nos méthodes de fonctionnement.

Réalisations

- Entraînement physique avec centralisation.
- **Stage Mont Edouard** de 7 jours sur neige .
- **Stage Deux Alpes SL/GS**: Bon volume, conditions difficiles. L'entraînement de 15 jours est demandant physiquement et mentalement.
- **Stage El Colorado et Valle Nevado SL/GS/SG**: Conditions exceptionnelles, piste variées, très bon volume.
- Focus sur la technique et le volume dans des environnements variés.

Réflexions

- Bonne condition physique en générale. Les athlètes auraient avantage à améliorer leur endurance aérobique pour mieux enchaîner les jours de ski en altitude. Des efforts doivent aussi être mis au niveau des abdominaux.
- **Stage 2 alpes (juin/juillet)** - Conditions de neige trop aléatoire. Trop d'équipe, pour nous permet pas de réaliser un volume adéquat. Choix de terrain limité.
- **Stage El Colorado / Valle Nevado (aout/septembre)** - Conditions de neige incroyables et météo exceptionnelle. Très bon terrain et des équipes de haut niveau. Difficile de s'exposer aux équipes de très haut niveau.
- Le groupe comprend l'importance de la préparation physique quand on est en altitude. Fin de stage difficile. L'éthique de travail est très bonne.

Recommandations

- Continuer de garder un gros volume de ski au printemps.
- Tester l'équipement au printemps.
- Améliorer la résilience et l'opportunisme des athlètes.
- Travailler davantage sur les facteurs de performance, de préparation mentale et de nutrition.



BILAN DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

ÉQUIPE MASCULINE

HIVER : SAISON DE COMPÉTITIONS

Objectifs

- Améliorer le profil de points des athlètes dans toutes les disciplines.
- Bien performer dans les Nor-Am et aux Championnats canadiens.
- Qualification aux Championnats du monde juniors.
- Top 10 Nor-Am pour les plus vieux. Top 30 pour les plus jeunes.
- Développement continu des qualités physiques et techniques du ski pendant la saison.
- Faire moins de courses et plus d'entraînements afin d'arriver mieux préparé aux courses importantes.
- Création du groupe relève pour les jeunes d'équipes régionales.

Réalisations

- Top 10 Nor-Am pour les plus vieux
- Top 15 pour les plus jeunes au Champions canadiens U19 en slalom et géant
- Amélioration des profils dans toutes les disciplines.

Réflexions

- Bonne amélioration du profil des points FIS pour la majorité du groupe. Bonnes performances par rapport aux autres équipes provinciales. Meilleurs 2001 et 2004 au Canada en GS et SL.
- Le volume d'entraînement est insuffisant en vitesse. La vitesse doit devenir un outil de développement pour les disciplines techniques.
- Il est très difficile de trouver des plateaux d'entraînement avec pistes injectées.

Recommandations

- Organiser des entraînements en commun avec les régions ou provinces et avec le groupe relève. Idéalement ces stages auront lieu au Québec afin de sauver des coûts. Sinon, aller aux É-U pour y trouver des pistes injectées.
- Cibler les compétitions d'importance et être bien préparés en effectuant des entraînements sur place.
- Créer de nouvelles relations avec les montagnes au QC.





MISE EN MARCHÉ ET PARTENARIATS

MISE EN MARCHÉ ET PARTENARIATS

Pour Ski Québec alpin, les partenariats et commandites représentent une source de financement indispensable. La Fédération est donc constamment en train de prospecter le marché québécois et canadien afin de trouver des opportunités de s'associer à des entreprises partageant les mêmes valeurs. Nous ne les remercions jamais assez et nous sommes très chanceux de les avoir avec nous année après année.

LES PARTENAIRES

SPORTS EXERTS, PARTENAIRE PRESTIGE

Depuis plus de 50 ans, Sports Experts est fier de promouvoir la pratique d'activités physiques par le biais de son association à de nombreux organismes, équipes professionnelles, athlètes, entraîneurs et organisateurs d'événements sportifs. Offrant une vaste gamme de vêtements, de chaussures et d'équipement de sport de marques renommées et exclusives à des prix concurrentiels, Sports Experts représente une valeur exceptionnelle pour le consommateur.

- Sports Experts est actif et présent dans le circuit FIS du Québec, présentant 18 journées d'épreuves pendant l'hiver. Sports Experts est un partenaire prestige de la Fédération et commanditaire en titre de la Super Série Sports Experts présentée par Audi.

AUDI ET LES CONCESSIONNAIRES AUDI DU GRAND MONTRÉAL, PARTENAIRE PRESTIGE

Avec ses 11 concessionnaires au Québec, 51 au Canada, Audi propose une série de véhicules haut de gamme partout au pays. Perfectionnisme et dépassement de soi, technologie et maîtrise; les connivences entre la marque allemande et le monde du ski alpin sont nombreuses. Depuis le 26 octobre 2011, les concessionnaires Audi du Grand Montréal appuie les programmes élites de Ski Québec alpin ainsi que l'ensemble des clubs du Québec. Annuellement, ils offrent gracieusement une Audi A3 Quattro, prix du tirage d'une campagne de financement.

- Les concessionnaires Audi du Grand Montréal sont des partenaires prestige de la Fédération et commanditaires présentateurs de la Super Série Sports Experts présentée par Audi et du Critérium Mackenzie U16 présenté par Audi.



MISE EN MARCHÉ ET PARTENARIATS

LES PARTENAIRES

KARBON, PARTENAIRE PRESTIGE

Schure Sports a plus de 20 ans d'expérience dans le milieu du commerce sportif et du design. Basée à Toronto, cette compagnie collabore avec plus de 17 équipes nationales et est engagée à supporter les athlètes élités, et ce, afin de développer le sport globalement. Les produits Karbon rencontrent toujours avec succès les exigences des meilleurs athlètes en sports de glisse.

- Tous les athlètes de l'équipe du Québec, ainsi que les entraîneurs, l'équipe de pavoisement ainsi que les membres présents sur les compétitions portent fièrement leurs uniformes! Karbon est un partenaire prestige de la Fédération et est l'habilleur officiel des Équipes du Québec de ski alpin.

PLACEMENTS MACKENZIE, PARTENAIRE

Mackenzie s'implique dans les communautés canadiennes de ski depuis déjà plusieurs années. Son programme Top Peak permet aux skieurs de partager leur implication dans leur communauté et contribue à activer leur plein potentiel. Ce concours récompense les communautés de ski les plus impliquées au Canada.

- Mackenzie est partenaire en titre des championnats provinciaux 2023 des catégories U12, U14 et U16, ainsi que du Championnat de l'Est et de la Can-Am 2023. Nous sommes fier de les accueillir cette année dans la grande famille du ski alpin du Québec!

MONT-ÉDOUARD- PARTENAIRE

Le Mont Edouard est le fier partenaire du développement haut niveau québécois. Les programmes élités québécois sont fiers d'utiliser les pistes du Mont Edouard comme site d'entraînement et de développement de la relève olympique québécoise et canadienne.



MISE EN MARCHÉ ET PARTENARIATS

LES COMMANDITAIRES

En plus de ses partenaires, la Fédération est également supportée par d'autres entreprises qui s'engagent dans le ski alpin québécois.

AIR CANADA, COMMANDITAIRE

Air Canada est le plus grand transporteur aérien du Canada à proposer des services intérieurs et internationaux, desservant plus de 220 aéroports répartis sur six continents.

TELUS, COMMANDITAIRE

Le partenariat entre Ski Québec alpin et TELUS dure depuis des années maintenant. Principal commanditaire de la Rencontre au Sommet, TELUS offre un soutien considérable à cette importante collecte de fonds qui aide à financer l'élite québécoise et canadienne. TELUS est le fier fournisseur des communications de Ski Québec alpin.

Level Gloves, COMMANDITAIRE

Tous les membres de l'Équipe du Québec de ski alpin ont des gants pour l'entraînement et des gants de courses incluant des *overgloves*. Leur confort et résistance est très apprécié!

ASSQ MANEIGE, COMMANDITAIRE

L'Association des stations de ski du Québec est un OBNL regroupant l'ensemble des stations de ski au Québec. Sa mission est de promouvoir et défendre les intérêts des stations, de favoriser le développement de la relève et de supporter l'industrie afin d'offrir aux skieurs des expériences mémorables. L'ASSQ nous offre gracieusement les passes provinciales pour l'ensemble des membres de l'équipe du Québec incluant les athlètes et les entraîneurs. L'ASSQ aide aussi généreusement notre fédération dans le cadre d'alliance avec nos partenaires commerciaux.

Nous avons également d'autres entreprises qui nous accompagnent comme **Thule Canada**, **Sportvac**, **Location légeré** et **ESIM** (Excellence sportive de l'île de Montréal)

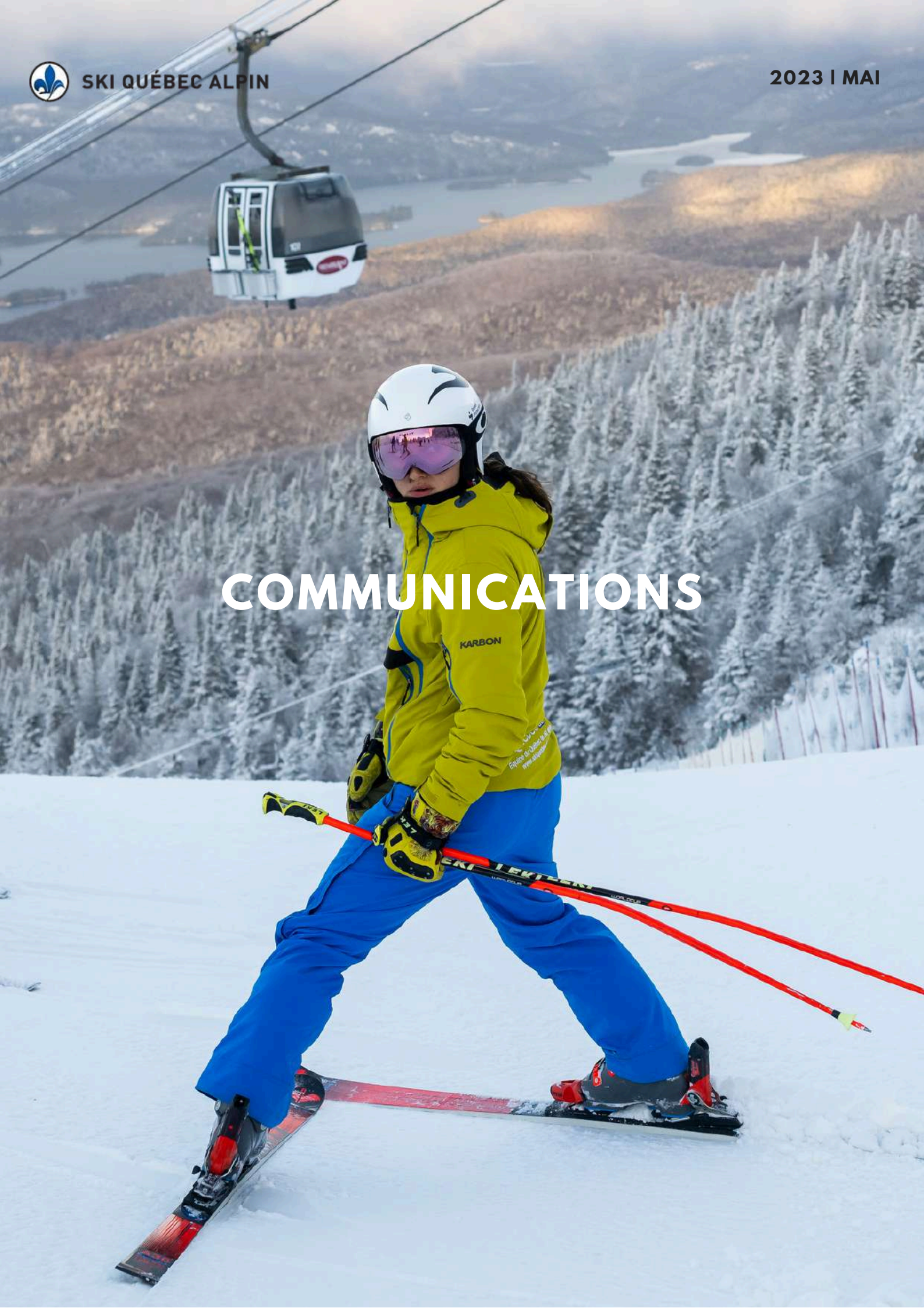


AIR CANADA





COMMUNICATIONS



COMMUNICATIONS

NOTRE SITE WEB

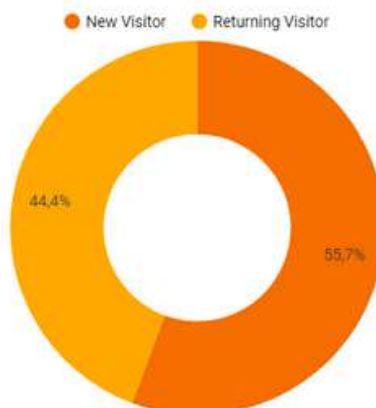
Le site internet de la Fédération a une place fondamentale dans la stratégie de communications de Ski Québec Alpin.

Notre site web permet d'informer les adhérents, les partenaires, les entraîneurs et les environnants de toutes les différentes activités que nous proposons et réalisons dans l'année. Notre site web est aussi un moyen d'obtenir une vision plus large afin de faire connaître ou reconnaître notre travail et nos services dans le monde. Nous souhaitons, depuis quelques années maintenant, offrir du contenu pour une audience plus « grand public » tout en assouvissant les besoins des fervents de ski alpin.

Les différentes sections du site web sont quotidiennement mises à jour par le biais de nouvelles (actualités), de photos, de vidéos, de résultats de courses, de règlements et de promotions des partenaires.

Nous calculons toutes ces données grâce à notre compte Google Analytics, ainsi qu'avec les statistiques disponibles directement sur notre site web.

- Nous comptabilisons un total de 689 339 pages vues sur www.skiquebec.qc.ca
- Le site web a été visité 251 649 fois avec une durée moyenne de 2 minutes 30 secondes.
- L'année est divisée en trois périodes d'affluence sur notre site : période moyenne de septembre à octobre, période forte de novembre à avril et période basse de mai à août.
- Nous avons aussi un bon pourcentage de nouveaux visiteurs se dirigeant vers notre site web.



COMMUNICATIONS

NOTRE INFOLETTRE : SKI-RENSEIGNE

Notre infolettre est un élément indispensable dans la stratégie de communications de notre fédération. Notre infolettre intitulée Ski-Renseigne est très importante dans la communication des informations de la fédération aux membres. Notre bulletin d'information électronique est envoyé chaque semaine à plus de 11 500 adresses courriel différentes.

Du mois de juin au mois d'août, nous réduisons ce nombre à une infolettre aux deux semaines car l'actualité du ski alpin québécois et mondial est considérablement réduite durant cette période.

C'est ici que nous partageons toutes les actualités, sous contenu à la fois attractif et pertinent pour notre audience grand public et nos membres. Nous publions les derniers résultats des compétitions, mettons en avant les athlètes québécois, proposant du contenu propre à l'Équipe du Québec, ainsi qu'à tous les événements liés au ski alpin de compétition mondial. Notre infolettre partage également les promotions et activités des partenaires commerciaux et financiers.

LE VISUEL DE NOTRE INFOLETTRE



- Ski Renseigne : l'infolettre hebdomadaire est envoyée à plus de 11 500 contacts.
- La Rencontre au Sommet : l'infolettre dédiée à notre gala annuel est envoyée à 8 600 contacts.
- En moyenne ce sont 44 % de nos abonnés qui ouvrent l'infolettre
- Le taux de clics est de 2.6 %

Selon l'application MailChimp, les statistiques moyennes pour des entreprises, équipes et organisations sportives sont : 29.4 % en taux d'ouverture et 4.4 % en taux de clics.



COMMUNICATIONS

NOS RÉSEAUX SOCIAUX - FACEBOOK

Année après année, Facebook est devenu la **plateforme principale** des échanges avec les membres du ski alpin québécois. Nous savons que la majorité de nos membres y sont présents et c'est un média indispensable pour nous. Utilisée par les athlètes, leurs parents, les clubs, les fans, les médias et les partenaires, c'est l'endroit de prédilection afin d'engager des conversations avec les abonnés. Cette année, nous avons décidé d'y ajouter du contenu plus ciblé comme les informations sur les différents événements de SQA, les diverses formations d'officiels ou d'entraîneurs et les résultats de nos circuits de courses.

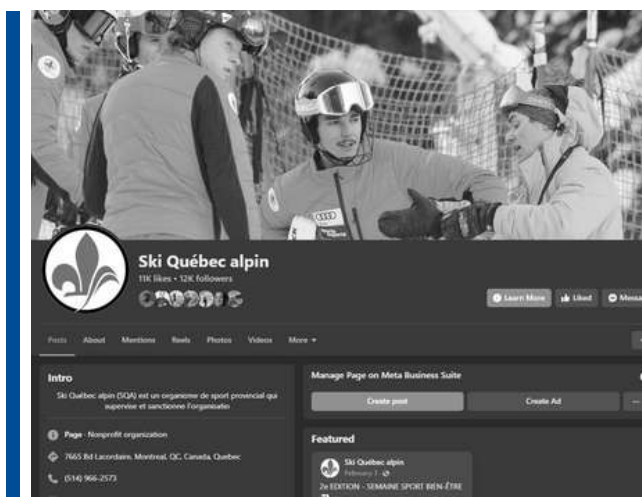
Nous publions en moyenne quatre fois par semaine sur notre page en saison forte. Cela peut être du contenu propre, un relais d'article de notre site Internet, un partage d'un organisme que nous soutenons, des nouvelles de nos partenaires, etc.



Nous avons une audience de 12 269 personnes abonnées à notre page



Plus d'un million impressions dans la dernière année



Nous avons eu une portée organique de 138.5K pendant la saison forte



Un engagement atteignant les 6.5K en saison forte. Réactions, commentaires, partages



COMMUNICATIONS

NOS RÉSEAUX SOCIAUX - INSTAGRAM

Cette année, nous avons davantage utilisé la plateforme Instagram pour immortaliser la saison sportive et les divers événements de la Fédération. Cette plateforme est notre **deuxième réseau social le plus populaire**.

Elle est utilisée pour publier du **contenu en direct** de grands événements sportifs, comme la Super Série Sports Experts présentée par Audi ou encore les championnats provinciaux ou les coupes Nor-Am. Nous souhaitons y partager la beauté du sport, ainsi nous sélectionnons des photos qui représentent l'avant, le pendant et l'après événement. Cela nous permet également de partager les photos de l'Équipe du Québec tout en les aidant à s'exposer davantage au grand public.



La moyenne d'impression est de 4 500



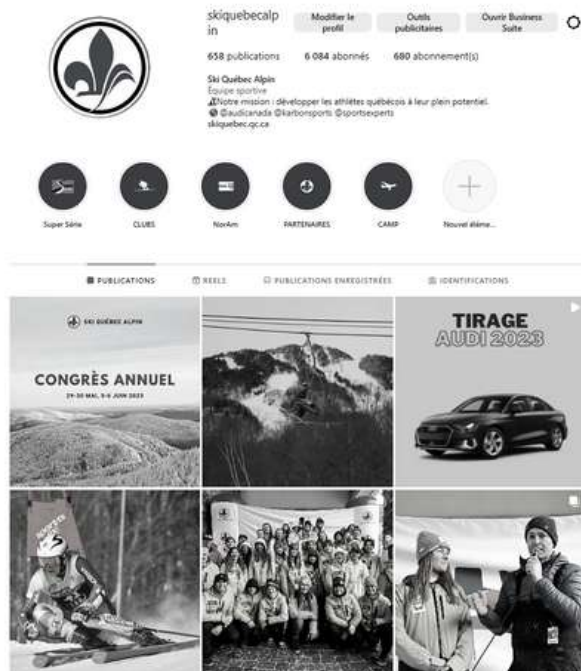
Environ 295 "J'aime" par publication. Nous avons commencé à réaliser des Reel et des IGTV, notre nombre de vues moyen est de 4 000.



6 084 personnes sont abonnées à notre compte



Chaque publication a une couverture moyenne de 4500. En moyenne, 32% du total des comptes touchés ne sont pas abonnés. Nous allons donc les convertir en futurs abonnés.



Le taux d'engagement est de 4.8%

Lorsque le taux d'engagement est supérieur à 3 %, c'est un bon signe que leur auditoire est très engagé à l'égard de leur contenu.



COMMUNICATIONS

NOS RÉSEAUX SOCIAUX -

YOUTUBE

Nous ne souhaitons pas réellement créer une attraction autour de cette plateforme mais elle nous est très utile pour avoir un retour sur les différentes statistiques et la portée de nos vidéos. Nous relayons le contenu posté sur nos différents médias sociaux. Nous souhaitons faire de notre chaîne, notre bibliothèque virtuelle de nos contenus multimédias.

Cette année, nous nous sommes concentré majoritairement sur les plateformes plus populaires pour la création de vidéos. La première saison de notre podcast s'est terminée, mais nous comptons reprendre dans la prochaine année à suivre avec de nouvelles têtes et de nouveaux sujets.



Dans la dernière année, nous avons eu 39,5K d'impressions
Le taux de clics des impressions est de 2.7% avec une lecture moyenne de 2 minutes 10 secondes.



239 personnes sont abonnées à notre chaîne.

ACCUEIL **VIDÉOS** LISTES DE LECTURE CHAÎNES À PROPOS 🔍 >

Vidéos ajoutées ☰ TRIER PAR

Vidéo	Titre	Durée	Visionnements	Temps écoulé
	Podcast Mont Édouard	8:05	58 visionnements	il y a 11 jours
	JUNIORS MONDIAUX	19:27	179 visionnements	il y a 2 semaines
	Experience Audi	1:22	65 visionnements	il y a 1 mois
	Pekin 2022	4:03	372 visionnements	il y a 2 mois
	SARAH BENNETT	2:00		
	SARAH BENNETT	2:29		
	SARAH BENNETT	2:26		
	SARAH BENNETT	1:23		



COMMUNICATIONS NOS RÉSEAUX SOCIAUX - OPPORTUNITÉS

Au cours de la dernière année, nous avons proposé un **contenu multimédia varié**. Que ce soit de notre contenu propre ou du partagé, nous avons souhaité proposer un contenu complémentaire en alliant actualité de l'Équipe du Québec, actualité des clubs mais aussi actualités et faits importants dans le **ski alpin mondial**.

PRODUCTION DE VIDÉOS

Nous nous rendons compte que **l'impact d'une vidéo** est très puissant. Contrairement à une grande production, les vidéos créées sur le coup réussissent mieux, car elles représentent mieux l'actualité de notre sport. Nous avons remarqué un grand engouement sur les réseaux lorsque nous publions des vidéos avec des têtes reconnues par la communauté qui explorent des sujets parfois non mentionnés sur la toile. Ce genre de vidéos est quelque chose que nous voulons continuer à produire.

TIKTOK, YOUTUBE ET LE PODCAST

En nous concentrant majoritairement sur les réseaux les plus populaires au cours de la dernière année, nous avons délaissé certaines plateformes tout aussi importantes.

TikTok est un réseau très populaire qui permet de diffuser des vidéos instantanées. Nous comptons 1 619 abonnés avec un total de 49.7K de mentions J'aime. Cette plateforme doit donc être utilisée à son plein potentiel d'ici la prochaine saison, et investir du temps dans la production de ces vidéos.

Comme l'impact des vidéos est puissant, nous souhaitons utiliser la plateforme YouTube de façon plus régulière. Nous souhaitons créer du contenu de qualité afin de satisfaire notre communauté. De plus, YouTube a ajouté un nouvel élément très populaire à son algorithme, les Shorts, qui sont semblables aux Réels d'Instagram ou aux vidéos de TikTok.

Finalement, nous souhaitons commencer une deuxième saison de podcast avec de nouveaux intervenants et du contenu différent, et ce, afin de diversifier notre offre sur les différentes plateformes pour se connecter avec notre communauté.



PERFORMANCE DES CIRCUITS



PERFORMANCES DES CIRCUITS - U12

REGROUPEMENT U12 MACKENZIE

Cet événement populaire a eu lieu dans les Laurentides, à la station Mont Blanc qui était l'hôte de ces 3 journées d'activité.

L'événement a accueilli 297 skieurs venant de toutes les régions du Québec, 43 clubs étaient représentés.

L'objectif des évaluations motrices est d'identifier, à court et à long terme, la compétence motrice des athlètes dans les sphères spécifiques au ski alpin de compétition. Un rapport personnalisé de chaque athlète a été envoyé à leur entraîneur-chef afin de les informer du développement des athlètes de leur club. Ceci ce veut une image dans le temps et non une finalité.

L'événement comprenait des évaluations des 5 habiletés motrices ainsi que de 2 épreuves de slalom et deux de géant, chronométrées. Une remise de certificats aux 10 meilleurs skieurs filles et garçons des évaluations motrices ont été remis en plus du prix de la meilleure région au cumulatif des épreuves techniques.

Notre nouveau partenaire, Mackenzie, a remis aux participants des tuques et des buffs.

Merci aux nombreux bénévoles et aux entraîneurs qui ont participé au succès de cet événement et un grand merci à la station Mont Blanc et au comité organisateur pour l'accueil!



PERFORMANCES DES CIRCUITS - U14 & U16

CHAMPIONNAT PROVINCIAL U14 MACKENZIE

Le Championnat Provincial U14 rassemble l'élite de la province âgée de 12-13 ans. L'événement fût tenu aux stations Stoneham et au Relais, dans la région de Québec. 157 athlètes de toutes les régions se sont donné rendez-vous afin de concourir dans les disciplines de SL, GS et SG. Des évaluations motrices étaient également à l'horaire permettant de bien cibler la progression motrice des athlètes dans le temps, année après année. Les compétitions et évaluations se sont très bien déroulées. Le championnat a permis de nommer une équipe de 15 filles et 15 garçons afin de représenter le Québec à la Can-Am qui s'est tenue à la station Tremblant.

Merci aux bénévoles et comité organisateur pour les bonnes conditions.

CHAMPIONNAT CAN-AM U14 MACKENZIE

De retour en sol québécois, c'est à Tremblant, dans les Laurentides qu'a eu lieu cette série de courses regroupant les meilleurs athlètes U14 du Québec(30), Ontario(30), Nouvelle-Écosse/Nouveau-Brunswick/Terre-Neuve(14), Est des USA(60) et Central USA(10). Le Québec comptait 30 athlètes (15 filles, 15 garçons) et 10 entraîneurs (3 femmes, 7 hommes).

Cette compétition est la première expérience d'équipe de délégation pour nos U14 et cela se veut une expérience d'apprentissage et de dépassement de soi en plus d'offrir la chance de pouvoir se comparer aux meilleurs skieurs de l'est de l'Amérique du Nord. De plus, celle-ci permet également aux entraîneurs d'avoir l'expérience de travail d'équipe en délégation, leurs permettant d'accroître leur bagage d'expériences.



PERFORMANCES DES CIRCUITS - U14 & U16

CHAMPIONNAT DE LA SEMAC

Le championnat de la SEMAC regroupe les régions du Saguenay-Lac-St-Jean, Est-du-Québec, Mauricie, Abitibi et Côte-Nord.

L'événement a pour but de rassembler les régions moins peuplées en athlètes U14 et U16 afin de leur offrir une opportunité d'expérience de championnat. De plus, cela permet aussi aux entraîneurs de rassembler leur expertise commune, de partager leur savoir et d'acquérir de nouvelles compétences. En se rassemblant lors d'un championnat, les athlètes sont confrontés aux adversités d'une course de plus haut niveau que dans leurs régions respectives. Par le fait même, le championnat sert de qualification pour le championnat provincial U14 et le critérium U16. Les athlètes sélectionnés représenteront l'agglomération de la SEMAC en une seule région. 150 athlètes ont compétitionné au championnat.



PERFORMANCES DES CIRCUITS - U16

JEUX DU CANADA U16

Le Québec a envoyé une délégation de 8 filles et 7 garçons aux Jeux du Canada, à l'Île-du-Prince-Édouard. Nos athlètes québécois et entraîneurs ont amassé 17 des 36 médailles disponibles.

Les Jeux ont également permis la qualification de trois athlètes à la Coupe Whistler. Félicitations à toute l'équipe!

CRITÉRIUM U16 MACKENZIE PRÉSENTÉ PAR AUDI

C'est dans la région de l'Outaouais que le Critérium U16 Mackenzie présenté par Audi a eu lieu. La Station Mont-Sainte-Marie était l'hôte de toutes les épreuves. Le comité de course a su donner de très bonnes conditions aux compétiteurs. Le championnat a couronné Arielle Desrosiers et Philippe Savard également des Laurentides. En plus, 60 athlètes ont été sélectionnés afin de représenter le Québec aux Championnats de l'Est U16 au Mont-Sainte-Anne.



PERFORMANCES DES CIRCUITS - U18

CHAMPIONNAT JUNIOR PROVINCIAL

Le Championnat Junior Provincial avait comme escales les stations de ski Sutton (SL), Stoneham (GS), Sommet St-Sauveur (SL), Mont Édouard (GS) et la finale au Mont Orford (GS-SL) et Owl's Head (Parallèle).

Les compétiteurs ont eu la chance de participer à un circuit récréatif pour des athlètes qui ont un encadrement d'environ 40 jours, leur permettant ainsi de rester dans une équipe de compétition plus longtemps. La popularité du circuit passe nos frontières et a su attirer la participation d'athlètes de l'Ontario et des Maritimes.



PERFORMANCES DES CIRCUITS - FIS

SUPER SÉRIE SPORTS EXPERTS PRÉSENTÉE PAR AUDI

Un total de 18 courses hommes et 18 courses femmes faisaient partie du calendrier 2022-2023 de la Super Série. Les sites classiques étaient au rendez-vous : Saint-Sauveur, la station Tremblant, le Mont Garceau, La Réserve, Owl's Head, Bromont, le Mont Sainte-Marie, Stoneham et Le Relais.

Le Québec s'est encore une fois distingué par la qualité de ses pistes, le travail exceptionnel des organisateurs en matière de qualité de course et de sécurité ainsi que par le niveau des participants. Nous avons attiré des athlètes internationaux à venir compétitionner au Québec, ce qui était un de nos objectifs.

On doit aussi souligner le retour des clubs participants du Québec à la Super Série!



DÉVELOPPEMENT



DÉVELOPPEMENT

STAGES DE VITESSE POUR LES CLUBS

Le stage de vitesse SQA s'est tenu au Mont Édouard en janvier 2023. Les jeunes participants ont pu se familiariser aux différents aspects des habiletés entourant les épreuves de vitesse tel que la position en recherche de vitesse, sauts, rouleaux et de très longue courbe.

En créant une approche claire et sécuritaire, l'objectif de ce stage était de démystifier la peur qui vient parfois entourer les épreuves de vitesse.

STAGE EN AUTRICHE

Après une année de relâche dû à la pandémie, le stage SQA à Hintertux était de retour en force avec 27 jeunes des quatre coins de la province. Pour cette édition, les athlètes FIS étaient les bienvenues parmi le groupe. Les conditions parfois difficiles n'ont pas arrêté la détermination des athlètes afin de poursuivre leur développement technique.

Selon les commentaires reçus, le stage d'octobre prochain (6 au 21 octobre 2023) sera encore plus populaire.





ENCADREMENT

ENCADREMENT

FORMATIONS, CERTIFICATION ET PERFECTIONNEMENT DES ENTRAÎNEURS

Suite au changement de personnel dans le rôle de Responsable au Développement, une évaluation des besoins des entraîneurs et des clubs a été effectuée. Une prise en charge du volet administratif des différentes plateformes pour assister les entraîneurs et clubs a été mise de l'avant. Le contenu des formations de Niveaux Introduction, Développement et Performance et leurs cheminements sont en cours d'évaluation. Une plus grande accessibilité et flexibilité d'apprentissage ont été implantées pour permettre aux entraîneurs de participer aux différentes formations sur neige ou formations théoriques selon leur cheminement respectif. L'âge requis pour participer au Niveau Introduction est maintenant de 15 ans

CRÉDIT DE FORMATION

La formation continue est essentielle dans le développement et le perfectionnement des entraîneurs. SQA a offert différentes opportunités de formation au cours de la saison. Ces formations contribuent à l'accréditation du statut d'entraîneur (crédits d'éducation et gestion de risque) et la plupart des formations sont aussi disponibles aux bénéficiaires des parents, officiels et gestionnaires d'équipe.

- Conférences de l'automne
- Congrès du printemps
- Accompagnement de clubs (Entraîneurs-chef, CA)
- Certification d'entraîneurs

FORMATIONS OFFERTES AU QUÉBEC 2022/2023

	Niveau Introduction	Niveau Développement	Niveau Performance
Nombre de stages	24	5	1
Nombre de participants	258	45	12
Nombre de stages annulés	0	2	0



ENCADREMENT

COMITÉ DES RÈGLEMENTS

Le comité des règlements a effectué une rencontre virtuelle afin d'effectuer la mise à jour des règlements avec les recommandations des sous-comités.

Les membres sont :

- Caroline Pageau
- Eric Prefontaine

COMITÉ DES OFFICIELS

Le comité des officiels est constitué des représentants de la formation des officiels des 9 régions du Québec, du président Martin LaRichelière et Annie Murray qui représente Ski Québec alpin. Le comité se rencontre durant l'année afin de discuter des besoins de la formation des officiels et d'identifier les directeurs techniques pour les événements provinciaux non FIS.

Le modèle d'éducation est principalement virtuel avec quelques formations en présentiel. Les formations virtuelles permettent de rejoindre un plus grand nombre de personnes dans toutes les régions du Québec.

Plusieurs opportunités pour participer à la mise à jour des officiels étaient offertes et nous avons connu une belle participation.

Félicitations à tous les nouveaux officiels et aux officiels qui ont gradué à un autre niveau. Merci aux formateurs pour le partage de leurs connaissances!

	Mise à jour	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Virtuel	297	564	178	0
Présentiel	0	90	68	0
Virtuel et présentiel	0	0	0	21
Total	297	654	246	21





INFORMATIONS DE CONTACT

LES CONTACTS SKI QUÉBEC ALPIN

PERSONNEL DE SKI QUÉBEC ALPIN

- **Jocelyn Huot**, directeur général intérim
jhuot@skiquebec.qc.ca 514.252.3089 poste 3564 et 514.966.2596
- **Éric Prefontaine**, directeur haute performance
eprefontaine@skiquebec.qc.ca 450.821.2717
- **Daphné Asselin**, responsable communications et partenariats
communications@skiquebec.qc.ca 514.966.2573
- **Annie Murray**, responsable du développement régional
annie@skiquebec.qc.ca 514.966.2598
- **Yanique Verne**, responsable du service aux membres
sqa@skiquebec.qc.ca 514.966.2593
- **Marie Linda Nicolas Laguerre**, chef comptable
comptabilite@skiquebec.qc.ca 514.912.0003
- **Jonathan Blanchard** entraîneur chef de l'équipe du Québec masculine
- **Samuel Lacroix**, entraîneur de l'équipe du Québec masculine
- **Yves Payer** entraîneur chef de l'équipe du Québec féminine
- **Claudiel Mey-Plouffe** entraîneuse de l'équipe du Québec féminine
- **Thomas Côté et Samuel Lacroix** préparateur physique
- **Pierre Caron et Jean Caron**, pavoisement de la Super Série Sports Experts présentée par Audi
- **Karine Dumont**, Médecine sportive
- **Marie-Hélène Paquette**, Préparation mentale
- **Renée Junge**, Ostéopathe
- **Marie-Hélène Bourbonnais**, Nutrition



LES CONTACTS SKI QUÉBEC ALPIN

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

MARIANNE PLAMONDON - MEMBRE INDÉPENDANTE (PRÉSIDENTE)
ANNE-MARIE LEFRANÇOIS - MEMBRE INDÉPENDANTE (SECRÉTAIRE)
GABRIEL THIBAUT - MEMBRE INDÉPENDANT (TRÉSORIER)
AMÉLIE LÉGER - MEMBRE INDÉPENDANTE
CAROLINE CHAMPAGNE - MEMBRE ISSUE DE LA SEMAC
BENOIT BYETTE - MEMBRE ISSU DE LA RÉGION DE L'ESTRIE
ANNIE DESCHENES - MEMBRE ISSUE DE LA RÉGION DE QUÉBEC
DANIEL BOIVIN - MEMBRE INDÉPENDANT
GABRIEL ZAURRINI - MEMBRE ISSU DE LA RÉGION DES LAURENTIDES
MARK SOMERS - MEMBRE ISSU DE L'OUTAOUAIS

PRÉSIDENTS DES COMITÉS DE TRAVAIL

- Éric Prefontaine, Comité Haute-performance
- Éric Prefontaine, Sous-comités (U14- & U16+)
- Martin LaRichelière, Comité des officiels
- Caroline Pageau, Comité des règlements

Si vous souhaitez obtenir plus de détails, vous pouvez directement vous rendre sur notre site internet :

<https://www.skiquebec.qc.ca/fr/a-propos/comites/> ou également nous contacter.



LES CONTACTS SKI QUÉBEC ALPIN

COMITÉ HAUTE PERFORMANCE

Alain Delorme (Kinésiologue)
Jonathan Tremblay (Croissance et Développement)
Marie-Hélène Paquette (Préparation mentale)
Anne-Marie Lefrançois (Ancienne athlète coupe du monde)
Marc-André Duchesneau (Formation des entraîneurs)
Eric Prefontaine (Directeur haute performance SQA)

SOUS COMITÉ U16+

Région de Québec : Élissa Algora & Jean-Sébastien Labrie
Région Estrienne : Dave McNeil & Jean-François Bélisle
Région des Laurentides : Benoit Allard & Jean-Louis Weil
Région Outaouais : Joey Lavigne & Ryan Malmberg
SÉMAC : Aurélie Messier (Mauricie) & Christian Simard (Saglac)
Ski Québec alpin : Annie Murray & Eric Préfontaine

SOUS COMITÉ U14-

Québec: Élissa Algora & Nicolas Belzile
Estrie: Jean-François Belisle & David Gagnon
Laurentides: Alain Laliberté & Jean-Louis Weil
Outaouais: Ryan Malmberg & Nicolas Hearty
SÉMAC: Félix Lavergne & Aurélie Messier
Ski Québec alpin : Annie Murray & Eric Préfontaine

